

Меню на 31.12.2023

Утверждено
Директор Виктория Людмила Александровна

Краевой центр семьи и детей

МЕНЮ
31 декабря 2023 г.
День:
Дети 3-7, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 батон 23	15	5,35	0,6	35,6	169,5
2 какао с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
3 каша жидкая молочная (манка) 23	200	7,26	8,67	32,61	237
Итого	215	15,41	11,51	79,28	480,50

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 сок 23	100	1	0,2	20,2	75
Итого	100	1,00	0,20	20,20	75,00

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	180	0,077		21,29	86,5
2 пюре картофельное 23	130	3,69	8,72	21,69	191,7
3 рыба тушеная в томате с овощами 23	85	19,36	4,87	3,52	151,68
4 салат из свеклы с сыром и чесноком 23	60	4,98	9,5	8,11	140
5 суп картофельный с крупой с мясом птицы 23	200	5,47	5,17	24,14	155
6 хлеб пшеничный 23	20	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	30	4,48	0,96	39,52	160
Итого	41,47	29,77	136,08	974,91	

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 булочка творожная 23	80	6,6	2,53	20,73	142,5
2 молоко кипяченое 23	180	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	90	0,4	0,4	9,8	47
Итого	13,00	9,33	39,93	309,50	

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 капуста тушеная 23	130	3,62	3,77	10,19	99
2 салат из отварной моркови 23	60	1,27	3,1	6,27	59
3 тефтели из говядины с рисом 23	70	12,1	16,02	13,31	246
4 хлеб пшеничный 23	15	3,41	0,55	17,81	90,03
5 хлеб ржано-пшеничный 23	20	4,48	0,96	39,52	160
6 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого	24,88	24,40	94,23	685,03	

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц (ккал)
1 батон 23	20	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого	106,34	80,31	412,52	2 789,84	

Итого за день
Устинова Татьяна Владимировна
Медицинская сестра

